あんぜん　あんしん　お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2011
No.360
CO-OP
東都生協だより
9

特集

私たちに今、できること

今月のおすすめ

「新米」
今年も最高の出来ばえです！

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

私たちに今、できること

「3.11」を境に私たちのくらしや意識が大きく変わりました。地震・津波・原発事故によって今までの生活を見直し、防災だけでなく、エネルギーや環境について考えることを余儀なくされました。これから先の生活も見据えて、「私たちに何ができるか」一緒に考えましょう。

みんなから寄せられた「実行していること！」

いつ何時災害に遭うか分からないので、食器棚を整理して貴重品などは必要最低限を家に置くようにしました。

保冷剤をタオルに包んで首に巻いてこまめに交換。これオススメです。

駅や電車が明るいともう少し節電しても良いのではと思ってしまいます。

震災後は目新しいものに心動かされず、アナログ生活を心がけています。被災した方々をテレビなどで見るたびに、自分勝手なエネルギー消費はできないと思います。

家族とひんぱんに電話やメールをして連絡を取り合うようになりました。

震災後、家族が一緒にくらせることのありがたさを痛感しています。野菜などは産地を気にするようになりました。

地震があると家族で声を掛け合うようになった。

今まで節電に無頓着だった夫と娘がこまめに電灯や家電のスイッチを消すようになりました。

食卓の上に懐中電灯とろうそくを置いています。

ペットボトルの水を備蓄するようになりました。

掃除機を使わず、ほうきで掃除をしています。ぬらした新聞紙をちぎって床にまいてから掃くとほこりが立ちません。おばあちゃんの知恵です。

食器洗いはまずはボロ布で汚れを落としてから、そして昼間はなるべく扇風機を使うようにしています。

こまめに電灯を消すようになりました。

商品案内に缶詰めがあるとつい購入してしまいます。

電車で出掛けても、徒歩で帰る道を調べるようになりました。

意外と多いコンセントの差しっぱなし。使ってないときは抜いています。また、アンペア変更時に漏電を発見。修理後は電気代が少し下がりました。チェックも大事！

震災後、押し入れにしまっていた防災リュックの中身を新しくし、家族の目に付く場所に置き換えました。以前から、ガラスなどが割れた場合に備えていつも勝手口の下駄箱にバレーシューズを置いています。

日中家で一人のときはショートパンツにタンクトップで過ごし、汗をかいたらシャワーを浴び扇風機にあたります。夜は冷却枕で寝ています。

まだまだ工夫次第！ くらしの中で「できること」

皆さんから「実行していること」の声もたくさんいただきましたが、それ以外の「くらしの中でできること」をラインアップ！ すでに実行している人は再確認を、していない人は参考にしてくださいね。

屋外だけでなく、屋内の落下物にも注意

家具類の転倒や落下物による負傷者の割合は、平成15年の「宮城県北部を震源とする地震」、平成20年の「岩手・宮城内陸地震」では負傷者の約5割が、さらには平成16年の「新潟県中越地震」、19年の「新潟県中越沖地震」でも約4割強でした。

ちなみに、新潟県中越地震で屋内で転倒したものの中で一番多かったのは、本棚でした。

東京都では、午後6時に東京湾北部を震源とした地震（M7.3）が発生した場合、都内全域で約54,500人が「屋内の家具類の転倒・落下物によって負傷する」と想定しています。

そのほか

ピアノ、本棚などの重いものは、なるべく1階に置く。また棚の中も重たいものを下段に入れると安定感が増す。

コンセントの差し込み口のほこりや、テレビ・冷蔵庫・パソコンの裏側にたまっているほこりはこまめに掃除機で吸う。

少し寒くなったら、食卓で鍋を囲むと暖房費の節約になり、家族の会話も増える！

リビング

電球のカバーを掃除する。

秋の夜長、家族が一つの部屋で過ごす日を増やす（家庭用ゲーム盤で盛り上がるのもヨシ）！

浴室・洗面所

お風呂に水をためておく（日常の洗濯はもちろん、断水時の洗濯に使用。トイレを流す際も水があれば安心）。

洗濯物を部屋干しする際、除湿器ではなく扇風機を使うと節電ができ、乾きも早い。

小物は入浴時などに手洗いをする。

キッチン

備蓄品の宝庫なので、常に何があるか把握しておく。

電気、ガスが止まっても食事の用意ができるように、カセットコンロを常備する。

使わないポットや水筒に、水やお湯を入れておく。

ラップやホイルは常備する（例えば、ラップは食器洗いの手間を省くために皿を包む、ホイルは食品を網やフライパンで温める際に食品を包む、etc.）。

冷蔵庫にカーテンを付ける。冷蔵庫の冷気を逃さず、電気代を抑える効果も（最近は広く市販されているが、自分で作るのもいいかも）！

トイレ

温水便座のふたを閉める。

できれば温水便座の利用をやめ、便座カバーを付ける。

玄関まわり

下駄箱などの上にガラスケース、花瓶を置く場合は、必ず滑り止めを敷く。

室内にも運動靴の用意をしておく。

非常用リュック、ヘルメットを手の届く所に置いておく。

家電製品による電力削減率と削減消費電力の一例　（資源エネルギー庁HPより）

家電など	取り組み内容	電力削減率	削減消費電力
冷蔵庫	設定を「強」から「中」にし、ドアを開ける回数を減らして、食品を詰め過ぎない	2%	25W
照明	日中は消して、夜間の使用も控える	5%	60W
テレビ	省エネモードに設定し、使用時間を3分の2にする	2%	25W
ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫に保存	2%	25W
待機電力	家電本体の主電源を切り、長時間使用しない機器はコンセントを抜く	2%	25W

夏の日中（午後2時ごろ）の電気消費量の多い家電は、「1位エアコン（53%）」「2位冷蔵庫（23%）」「3位テレビ・照明（各5%）」でした。これからの季節、エアコン（冷房）の消費量は減りますが、暖房としての利用が増えるので要注意。

また、共働きなどで日中留守中の世帯でも、冷蔵庫・温水便座・待機電力などで平均約340ワットの電力を消費しています。常に節電を意識して、これからも実行していきましょう！

そのほか、パンはトースターではなくグリルで焼く、窓ガラスに遮熱効果のあるフィルムを張る、電球をLEDに換えるという方法もあります。LED電球は蛍光灯や白熱灯に比べて高価ですが、消費電力が下がるばかりではなく、CO_2の削減にもつながりますので、検討の余地アリです（削減率などはメーカーによって異なります）。

防災商品の見直し、していますか

9月1日は防災の日です。そして「防災用品点検の日」でもあるのをご存じですか？　防災用品は、「買った」だけで安心するのではなく、「使い方」「賞味期限」「使用期限」を把握しておかなければ、いざというときに役に立ちません！　ちなみに「防災用品点検の日」は、年4回。3月1日、6月1日、9月1日、12月1日です。
でも、気づいた時にチェックしておきましょう！

東都生協でもたくさんの缶詰がラインアップ。
すぐに商品案内で確認しましょう。

防災グッズ、最低これは揃えよう！

総務省消防庁によると、最低限必要な防災グッズは次のとおりです。

水	携帯用ラジオ
印鑑	衣類
現金	手袋（軍手）
貯金通帳	赤ちゃん用ミルク&ほ乳びん
救急箱（常備薬）	インスタントラーメン
懐中電灯	食品
ライター	ヘルメット
ろうそく	防災ずきん
缶切り	電池
ナイフ	毛布

そのほか、健康保険証、薬手帳あるいは薬袋があると持病のある方は安心です。今回の東日本大震災でも、常用薬が明確に分かれば、保険医療適用内で薬が処方されています。

内容を把握してこそ、備蓄品が役立つ！

水

一般に、人は水と睡眠を取っていれば食べなくても2～3週間生存可能といわれ、逆に水を1滴も取らなければ4～5日で死に至る可能性が高くなります。水の備蓄は十分にしてください。一人1日約3リットルが目安です。ペットボトルは約1年、缶入りは約3年保存ができます。

東都生協のおすすめ

非常用保存水
「レスキューウォーター」
約5年保存可能
1本480ml

※東都生協では24本入りで扱っています。

静岡県焼津市の湧き水を使用。アルミエコ缶入りなので水質が安定し、飲み終わった後は水筒にもなります。また、お湯を入れて湯たんぽになるなど、工夫次第で用途が広がります。パッケージには災害用ダイヤル「171」を案内しています。

ラジオ、懐中電灯

防災用ラジオや懐中電灯は、電池を入れて長期間放置をすると液もれをしやすくなるので電池を抜いて保管します。その代わり、1年に一度は電池を入れて点検してください。電池にも使用期限があります。開封した電池を保管する場合は、電池同士のプラス極・マイナス極が接触しないよう、テープなどで絶縁しておきます。

カセットボンベ

サビが出ていたらガス漏れの危険もありますので、確認しましょう。

ペット

ペット用の食料、水、薬、器、タオル、おむつ、そして犬・猫の場合はリードやケージも用意しましょう。ペットシーツ、猫砂は人間のトイレにも利用できます。

常備薬

市販の頭痛薬、腹痛薬は使用期限を確認！

衣類

衣替えのときなどに防災用も入れ替えましょう。ただ季節にかかわらず、災害時は長袖・長ズボン、防水などの衣服が重宝します。
乳幼児の衣服などは、成長に合わせて入れ替えを忘れずに。特に紙おむつ、ミルク、ベビーフードなどは十分に準備しましょう。

貴重品

家庭内での一括保管は避け、できれば各種パスワードや暗証番号とともに貸金庫に預けるのがベストです。

そのほか

災害時の避難所と家族との連絡方法、ペットの受け入れ先を確認しておきましょう。ペットの避難方法は自治体によって異なりますので、きちんと把握して準備をしましょう。
身分を保証するものや個人を特定するものがあると、避難時の各種手続きの際に間違いがなく、スムーズです。

缶詰、レトルト食品など

食料品の賞味期限はメモをして冷蔵庫などに張るか、防災袋のポケットなどに入れておきましょう。また、定期的に入れ替えも忘れずに。

備蓄品缶詰をおいしく食べよう！

賞味期限が近くなった缶詰、ちょっと工夫すると見違える一品に！（9月4回に注文できる缶詰）

ツナ缶とじゃがいものお焼き

❶じゃがいもは大きめのみじん切り（水にさらさない）にする。
❷①に東都ノンオイルライトツナフレーク、たまご、こねぎ、にんじんのみじん切り、適量の小麦粉・塩・こしょうを混ぜる。
❸油を熱したフライパンに、カレー用スプーン2杯分の②を広げて載せ、ふたをして中火で両面3分くらいずつふんわりと焼く。
❹お好みでケチャップ、マスタードなどを合わせる。

スイートコーンのごろごろ蒸し

❶鶏ひき肉、みじん切りの長ねぎ、東都スイートコーン・ホールカーネル、たまご、塩、こしょう、片栗粉を合わせてよく混ぜる。
❷シューマイの皮で包み、蒸し器で10分蒸す。

組合員活動でできること

今回の東日本大震災では、地震、津波による被害だけではなく、「風評被害」に苦しむ産地も少なくありません。情報に惑わされず正しく行動するためにも、産地交流訪問に参加して、直接生産者を激励しましょう！

in 栃木

5月25日、いちご狩りで「栃木おいしい会」を訪問した中野支部・中野ブロックに感想を聞きました。

「18カ月もかかって私たちの手元に届くいちご、その間にいろいろな作業やご苦労があることを知り本当に頭が下がりました。その上今年は、原発事故の風評被害で価格の下落や外資系スーパーとの取引停止に見舞われ大変だったと聞き、一層心が痛みました。今回のように、直接収穫体験をしたり、生産者と交流すると、"生の声"を聞くことができ、感謝の気持ちが自然とわいてきます。たくさんの人に東都生協の産地に行ってもらい、産地の取り組みを知ってほしいと思いました。
一生懸命頑張っている産地を応援するために、中野ブロックではこれからもどんどん産地訪問を企画しますよ！」

山口結花子さん

産地・メーカーとの交流は、東都生協の基本のキ

今回の大震災があったから、産地との交流をするというわけではありません。東都生協は設立以来、一貫して「産地・メーカーとの交流・訪問」をしてきました。「私たちの商品が、どこで、どのようにして作られているのか」を確認するために、生産現場を訪問します。また訪問して生産者と直接話をすることで理解が深まり、信頼へとつながります。さらには農作業などを体験するとその商品への愛着・安心感が一層深まります。実際、交流を体験した組合員からは、「大変感動した」「勉強になった」「生産者の熱意が伝わった」という感想が本当に多いのです。
東都生協は「交流・訪問2万人運動」を推進し、年間の運動参加者2万人をめざしていますが、この大震災をきっかけに、さらに産地のご苦労や実態を知るためにも、そしてこんな状況でも生産を続けている、あるいは再開した、産地・メーカーを応援するためにも、あらためて産地・メーカー交流訪問に参加しましょう！
交流という支援が、日本の産地を活気づけます！

気長に、復興するまで産地を支える

🈂東都わかめやかきの養殖場が以前のように復興するには、まだまだ時間がかかります。
でも、安全・安心な食材を作り続けてくれた産地の皆さんを、今度は私たち組合員が支える番です。「顔の見える産直」を掲げ、産地の皆さんと交流をしてきた東都生協の組合員だからこそ、産地を支援できるのです！

住まいのことは、ココに相談！！

東日本大震災以前は、電力の約3割を原子力発電に頼ってきましたが、原発事故により見直しを迫られました。私たちがくらしを見つめ直し、省エネに励むことは大切ですが、それだけでなく、子どもたちの未来も考えてエネルギー全体を抜本的に考え直すことが求められています。
そんな中、注目されているのが自然エネルギーです。中でも、家庭でエネルギーを作れるソーラーパネルの設置が急増しています。ただ、国や自治体から補助金が出るとはいえ、ソーラーパネルは依然として高額な費用がかかります。また、消費者の知識不足につけ込んだ悪質セールスの被害も報道されていますので、設置は信用できる業者に依頼したいですね。
東都生協 保障・生活文化事業部は、ソーラー発電資料の送付、セミナー開催と併せ、信頼できる設置業者の紹介など、ソーラー発電設置検討のお手伝いをしています。資料請求・ご相談、また耐震・防災などの対策についてもお気軽に右記までご連絡ください。

実際に設置しているお宅見学

東都生協
保障・生活文化事業部
0120-80-0103（通話料無料）
03-5314-5961
受付：月曜日～金曜日
午前9時～午後5時

ソーラー発電はCO_2を削減でき、安全で、余った電力を電力会社に販売できるというメリットがあり、パネルの寿命も20年以上といわれています。
一方、設置費用がまだ高価なこと、太陽が出ていないと発電できないといった短所もあります。
設置費用は、パネルの設置枚数や機種、屋根材の種類などによって異なりますが、2.5kWくらいの最小システムの場合で150万円前後（工事費込み。補助金を引いた自己負担は120万円前後）、3～4kWくらいの平均的な設置容量で180～220万円前後（自己負担140～180万円前後）、費用回収に要する期間は10～12年くらいとなる場合が多いようです。
安い買い物ではありませんが、思い切ってただ単に「陽当たりのいい」屋根を、「地球にやさしい」屋根、「子どもの未来を守る」屋根にしてみませんか？

編集会議も環境を考えマイ水筒持参です！

東都生協が取り組んでいくこと

東都生協は第37回通常総代会（6月開催）で、「東日本大震災への対応」を2011年度活動の柱の一つとして決議しました。今年度も、今まで以上に産地を支援し、環境への取り組みを推進していきます。その一例をご紹介します。

震災の影響に対応した事業の組み立て

- 供給車両は東京都と東京都生協連を通じて災害時にも緊急車両として物資の供給ができるように登録をしています。

- 新しく稼働する八潮物流センターには太陽光発電システムを設置しています。これによりエネルギー環境への負荷が軽減されます。また、国立センターは屋上緑化に取り組んでいます。

原子力発電への学習を深め、食と農の視点から、エネルギーのあり方を検討

- 組合員から東都生協商品の残留放射能自主検査の進捗状況をより早く知りたいとの意見・要望を多数いただいたことを受け、ホームページで最新の検査結果に関する情報を定期的に掲載し、チラシでお知らせしています。

また、節電やエネルギー使用量の削減、魚つきの森運動といった活動でも、被災地を支援していきます。

被災地への支援

被災した産地・メーカーの再生を応援

- 6月に商品案内と一緒に「被災地にメッセージと折り鶴をおくろう」のチラシが配られました。それにより、組合員から三陸牡鹿表浜への約650枚の応援メッセージと1万3千羽を超える折り鶴が集まりました。
　7月24日に「炊き出し」の第2回目が実施され、中村紀子副理事長から募金目録とともに千羽鶴2束、メッセージファイル3冊が宮城県漁協表浜支所の木村千之運営委員長と（株）マルダイ長沼の長沼金彌社長に手渡されました。
　また、炊き出し活動は12月まで定期的に続けていきます（関連記事15ページ）。

今回の特集「私たちに今、できること」はいかがでしたか？

2011年3月11日を境にして私たちの生活は一変しました。関東でも商店からは商品が消え、まるで「ここも被災地 ？」と思ってしまうような状況でした。

しかし、地震のあった翌週からも八千代牛乳は欠品になることなく私たちの食卓に届きました。酪農家や牛乳を一生懸命届けてくれる人たちの熱い思いのもとで私たちの食は守られているんだということを痛感しました。また、組合員の皆さんにも東日本大震災被災地支援募金、応援ボックスの購入など、たくさんの協力をいただきました。

とはいえ、東都生協と取り引きをしているたくさんの産地・メーカーの方たちが、今も大変な苦労をされており、いまだに再開のめどが立たないという所がたくさんあるというのも事実です。

地震から半年が過ぎましたが、私たちには引き続き、被災された方への支援、災害への備え、節電、そして何よりも家族のきずなが大切なことは変わりありません。

これからも「あの日」を忘れることなく「私たちにできること」を続けていきましょう。

（参考：総務省消防庁、東京消防庁、経済産業省の各ホームページ）

つやつや、もちもち。この時期ならではのおいしさをご賞味あれ。

今年も最高の出来ばえです！

素材のウンチク ⑫ 新米

お米の基礎知識

お米の花は6月～9月まで長い期間にわたって咲きますが、それぞれの花の命は約2時間という短さ！ 私たちが花を目にするのは難しいといわれるゆえんです。1粒の種もみを植えるとそこから約15本の茎が伸び、7～8割の茎に穂が付きます。穂一つには100～200粒のお米が実るので、最初の1粒が1，050～2，400粒にもなります…すごいですね！

日本のお米の種類

「コシヒカリ」「ササニシキ」「あきたこまち」といったおなじみの品種のほかに、各地の気候・土壌に合う優れた品種が研究開発され、今では500種以上にもなりました。山形県の庄内地方の一部にしかできない「はえぬき」、カミナリが多い群馬県の「ゴロピカリ」、超早生米で季節のはしりに取れる新潟県「はしり味」など、お米の名称のルーツを探ってみても面白いかも。

お米には良質なアミノ酸がいっぱい

体内では合成できない必須アミノ酸をバランス良く含んでいるお米。食品のアミノ酸の質の高さを測る「アミノ酸スコア」（100に近いほど良質）が、精白米（米粉）は65。小麦粉（薄力粉）44、コーンフレーク16など主食になる穀類と比べて優秀な値です。ただ、お米の必須アミノ酸のうちリジンはやや少なめなので、リジンを多く含む豆類と一緒に食べるのがベスト。ご飯にみそ汁、納豆、豆腐という日本古来からの食べ合わせは、栄養学的にも理にかなっているというわけです。

お待たせしました！　ピカピカの新米です。

いよいよ新米の季節。今月は、全国でも有数の早場米産地・千葉県から、ひと足早く（農）房総食料センター自慢の「ふさこがね」をご紹介します。

アテンション・プリーズ!!
あなたは白飯派？
それとも何か混ぜる派？
ご飯をよりおいしく食べる工夫をしている方、p.13のクイズの答えに添えてお送りください♥

房総食料センターの米づくり

（農）房総食料センターの生産者は、20年以上米づくりをしてきたベテラン揃い。安全・安心な米づくりをめざし、さまざまな技術を取り入れてきました。数年前からは、種の農薬消毒回数が減らせる「温湯消毒」（種もみをお湯に漬ける消毒法）も導入しています。

お米のおいしさは有機質肥料中心の土づくりのたまものですが、それに加えて毎年食味測定を行い、化学的にもおいしさを追求しています。

安全・安心面では、お米の出所を確かにするため、生産者一人ひとりが栽培記録を付けているほか、農薬の残留検査も自主的に実施して「検出なし」のお墨付きをもらっています。さらに、今年は「ちばエコ農産物」の認証も取得しました。

千葉県の気候・土壌に合わせて開発された新品種。「粒が大きく、ふっくらとした炊き上がり」「柔らかくて、もっちりした粘り」などが特徴。

（農）房総食料センター　田山修司さん

房総のお米の自慢の一つはその栽培法です。昨年の秋も稲刈り後、田んぼに有機質肥料を与えました。これは、次年度スタートから肥料を良く効かせるために行う「お礼肥」。効き目の遅い有機質肥料を用いてお米をじっくり育てる栽培法では、もっとも大切な作業になります。昨年デビューして好評の「ふさこがね」も化学合成農薬と化学肥料の使用を削減し、「東都わかば」でお届けします。

大震災の津波で海水の被害を受けた田んぼ、塩分濃度を下げるために真水を入れて塩分を抜く作業を繰り返し行い、用水路なども復旧して田植えが行えるまでになりました。

今年も、天候不順など厳しい状況を乗り越え、立派に育ったおいしい新米をお届けしますので、楽しみに待っていてください。

（生産者・山崎真利さん）

土づくりや、農薬を控えた栽培方法など、これからももっとおいしい米づくりをめざしていきます。「ふさこがね」を食べてもらって、米栽培を将来につなげたいです。

チキンパエリア

【材料（2～3人分）】

南国元気鶏唐揚用モモ	300g
国内産冷凍あさり	200g
トマト	中1個
無洗米	1.5カップ
JANE'Sクレイジーソルト	大さじ1
オリーブ油	大さじ3
パセリ（みじん切り）	適量

A［にんにく（薄切り）…3片、玉ねぎ（みじん切り）…1/2個］
B［東都高原朝摘みトマトジュース…1缶、白ワイン…大さじ1］
C［オレガノ、JANE'Sクレイジーソルト　各少々］

【作り方】
1. 鶏肉は解凍しクレイジーソルトをまぶす。あさりは殻をすり合わせてよく洗う。トマトは一口大に切る。
2. フライパンにオリーブ油とAを入れて熱し、香りが出たら1の鶏肉を加えてこんがり焼き、取り出す。
3. 2のフライパンに米を入れ、透き通るまで炒めてB、Cを加え、2の鶏肉を戻し、トマトを散らしてふたをする。沸騰したら火を弱め7分加熱する。
4. 3に1のあさりを入れてふたをし、口が開いたらふたを外し、米が好みの堅さになるまで加熱する。
5. 最後に周囲に焦げ目が付くようにフライパンの縁を加熱し、パセリを散らす。

さけといくらの親子寿司

お好みでご飯にしょうがの千切りを混ぜてもgood♥

【材料（4人分）】

北海道枝幸産生秋鮭切身	3切れ（240g）
北海道枝幸産いくら醤油漬	適量
米	3カップ
たまご	2個
大葉	10枚
きゅうり	1本
焼のり	適量

A［酢…大さじ4、砂糖…大さじ3、塩…小さじ1］
B［砂糖…大さじ1、塩…少々］

【作り方】
1. 米はかためにに炊き、飯台に移してAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ、うちわなどであおいで冷ます。
2. 生さけは塩少々（分量外）をふって両面を香ばしく焼き、皮と骨を取って粗くほぐす。
3. たまごを割りほぐしBを加えて良く混ぜ、サラダ油（分量外）を熱したフライパンに注ぎ、薄焼き卵を作る。冷めたら千切りにする。
4. 大葉は千切り、きゅうりは縦半分に切って薄切りし、塩少々（分量外）をまぶしてもみ、水気を絞る。
5. 1に2のさけ、3、4を加え、全体を混ぜて器に盛り、いくらと細めに刻んだ焼のりを散らす。

青唐辛子のり佃煮
遠忠食品（株）

伊勢湾産の乾燥バラ干しのりに、国産青唐辛子・しょうゆ・水あめ・砂糖を加えたシンプルな味付けの一品は、昔ながらの直火釜で職人の技をいかして作られます。国産青唐辛子は収穫時期などで辛味が微妙に変わるため、舌で食味チェックを行い、品質を安定させています。

土づくりからこだわって育てられた不動農園の「紀州南高梅」。梅干しには自然に落ちた完熟梅だけを使う…これがおいしさの秘密です。完熟梅を一粒一粒手で拾い、その日のうちに粗塩で漬け込んでじっくり1カ月。その後、やわらかく漬かった梅をていねいに一粒ずつ裏返しながら約5日間天干しし、赤みが増したら完成です。この味を守るのは、梅干しに対する誰よりも深い思いです。

「丹念に手入れした梅の実を、一粒一粒真心込めて作っています」〈不動さんご家族〉

あなたは1週間に何回ご飯を炊きますか？

下表は、「マイ米メッセージ2010」で“自宅で新米2種類を食べ比べる”取り組みを行った時のアンケート結果です。また、皆さんから「ご飯をたくさん食べる工夫」も伺いました。一部をご紹介します。

18回	17回	16回	15回	14回	13回	12回	11回	10回	9回	8回	7回	6回	5回	4回	3回	2回	1回	0回
1人	0人	1人	1人	5人	1人	4人	2人	14人	1人	4人	55人	18人	17人	12人	12人	8人	1人	2人

しらす、さけ、ふりかけなど、ご飯のお供を常備する。

炊き込みご飯、チャーハン、カレー、オムライス、丼物などにする。

いつでも食べられるように多めに炊いて冷凍する。

昼にお弁当を作るようにした。

和風⇒洋風⇒中華風という順に変化をつける。

無洗米もぜひお試しください。

東都生協の無洗米は「BG精米製法」。結着力の強い肌ぬかに他の米粒の肌ぬかを付着させて取り除きます。ぬかは除かれ旨みは残るので、おいしいご飯になるのです。

節水効果はもちろん、とぎ汁が出ないため水環境にも優しい無洗米。栄養面でも炭水化物やたんぱく質は普通米と変わらず、ビタミンB_1やナイアシンも多く残ります。

炊く時の水加減は5～10％多めに。1カップ当たり大さじ1～2杯の水を加えると、失敗なくおいしく炊き上がります。

新米の残留放射能自主検査を実施します！

2011年度産のお米は順調に生育し、9月から11月にかけて続々と新米が登場します。

残留放射能については、行政の検査結果を注視しながら自主検査を行っています。結果は毎週、ホームページでお知らせしていきます。

商品活動紹介

「無無」でおいしい野菜を栽培！「くらぶち草の会」視察

群馬県高崎市倉渕町は、「空気の良い緑の美しい所。圃場（畑）を見れば、おいしい野菜ができると肌で感じられる」と言われるほど、野菜づくりには最適の土地です。6月10日、食の安全・安心推進グループでは視察を行い、ていねいに各圃場と栽培管理などの確認をしてきました。

ここでは、寒冷・高地と害虫が少ない地の利をいかし、化学合成農薬を使わず堆肥を活用したほうれん草・レタスなどを「無無」で栽培しているだけでなく、連作も可能なのだそうです。「地域を守りながら農業をさせてもらっています」という代表の佐藤茂さんの言葉に、自然を守ろうとする姿勢が見えました。「冬はマイナス10度になり、害虫が越冬しないので『無無』の野菜づくりに適していること、化学合成農薬に頼らなくても土づくりがしっかりしていればおいしい野菜が作れることがよく分かりました」という参加者の感想に、産地との交流が信頼につながることを再確認しました。組合員の皆さんには、ぜひこのおいしい野菜をたくさん利用してほしいと思います。

「商品を真ん中に～わくわくトーク！」

2011年度組合員活動委員会では「商品部職員と商品について語り合い、商品を知って利用普及をはかる」企画を組み、5つの支部運営委員会が取り組みました。

6月23日、中野支部で「米」をテーマにトーク会が催され、農産グループの職員が、登録米一番人気「岩手ひとめぼれ天日干し」と「無洗米金芽米長野コシヒカリ」の特徴などについて解説。参加者が感激したのは「ひとめぼれ天日干し」の「棒がけ」の話でした。お米は太陽と風を利用して自然乾燥させるとおいしくなるといわれていますが、小型コンバインで刈り取り、人の手で棒にかける「棒がけ」を行う生産者は近年減少していました。しかし、"食味が良い"ことで組合員の人気が高いため、この減少傾向に歯止めがかかったというのです。

お米に関する質疑応答のあとは、二つのお米を炊いて食べ比べました。参加者からは「食べ比べてこんなにも味が違うことが分かってビックリ！」「職員による学習会はとても分かりやすい。多くの人に聞いてほしい」などの感想をいただき、最後には「お米づくりを守っていかなければ！田んぼを大切にしなければ！生産者に感謝しなければ！」とみんなの意見が一致しました。

知っておきたい！用語解説

無無

化学合成農薬（有機JAS規格で認められていない資材）・化学肥料を使用せずに栽培した品目。東都生協の独自基準で、栽培方法や畑の周辺環境を点検・確認しています。

商品ワンポイントアドバイス

東都生協の放射性セシウムへの対応について

福島第一原発の事故により、原子炉内の放射性ヨウ素、放射性セシウムなどの放射性物質が環境中に放出されました。今後、事故が収束したとしても、半減期の長いセシウム134とセシウム137は長期間環境中にとどまるので、対策が必要となります。セシウムは土壌と結びつきが強いため、表土に残留しやすい性質があります。動植物へは、カリウムと同じように吸収・蓄積されますから、注意が必要な放射性物質です。

東都生協では、福島第一原発の事故後、すぐに東北・関東地方の農畜水産物とその加工品について取扱商品の残留放射能検査を実施し、安全性の確認作業を行っています。産直たまご、八千代牛乳、納豆などの主要品目については毎週検査を実施。果物、野菜、水産品などの「今期初」商品は、できるだけ供給前に検体を取り寄せ、事前に検査数値を確認してから供給しています。検査結果については毎週、ホームページ上で情報提供しています。

サンプリング・測定

また、行政が発表する検査結果を常に注視し、数値の高い品目（産地）があれば、東都生協での検査対象としています。

〈商品政策検討委員会より〉

組合員活動紹介

杉並東・西・北支部は地域とつながっています！

「荻窪ハーモニーまつり」は、杉並区の消費者団体や商店会などが区と共催し、毎年6月に開催しています。6回目の今年は、東日本大震災後3カ月目に当たる6月11、12日が開催日。チャリティーを大きな目的の一つに掲げ、バザーや募金活動など、参加者がいろいろな形で応援できるようにしました。

東都生協からは杉並の3支部が「食の未来づくり運動～牛乳から再生紙をつなぐ」と題して、八千代牛乳のおいしさと東都モーモーティシュの取り組みを紹介。また、模擬店では東都つゆを使った「東都うどん」を販売し、売上金の33,400円を杉並区を通じ福島県南相馬市に贈りました。

2日間の来場者は2,600人！「委員の皆さんのおかげでスムーズに販売でき、たくさんのお客さまにもおいしいと言っていただけたことに感謝です」と主催者も感動ひとしおでした。

収穫体験と生産者との交流、有意義な夏の1日。

伊興ブロック・舎人ブロックの合同企画として、7月15日、八街産直会を訪問しました。30度を超える炎天下、参加者15人はまずとうもろこしの収穫へ。おとなの背よりも高く育ったとうもろこし畑はとても広く、中に入ってしまうと誰の姿も見えなくなってまるで迷路に迷い込んだよう…。そのほかビニールハウスや畑でも、ピーマン、トマト、なすの収穫を楽しみました。

お昼は、緑豊かな広場の木陰でバーベキューをしながら、生産者の斉藤僚次さんや婦人部の人たちと楽しく交流。産地の思いのこもった野菜の新鮮なおいしさも堪能しました。

夏の暑い日の訪問でしたが、いろいろな野菜の生育現場を見ながら収穫を体験し、生産者とも語り合えて、参加者一同有意義な1日になりました。

整理＆収納で家も心も磨かれる！？

6月29日、稲城ブロックでは「女性のための整理収納講座」を開催、30代から70代まで幅広い年代の人が参加しました。講師は東都人材バンクの小宮真理さん。基本編では、ものが増える原因、ものの買い方・捨て方を学習。本当に必要かどうか吟味して購入する、必要のないものは思い切って捨てることが肝要で、整理をすると時間的・精神的・経済的にも良い効果があるそうです。

実践編は、整理法や使いやすい収納方法について。例えば、料理レシピは本棚でなく台所に置く、取扱説明書とアダプターなど一度に用事が済む仲間同士をまとめて収納する…などなど、役立つヒント満載でした。

「5分でできる整理からはじめると達成感が得られ、どんどん家がきれいになる」のだとか。片付けをとおして部屋も心も磨きたいものです。

かわいいコックさんと一緒にクッキング。

子育て委員会では、7月12日、東都人材バンクから田中はるみさんを講師に迎え「親子で楽しくクッキング」を開催しました。2歳～3歳児とお母さん4組が参加し、かわいいエプロン姿のコックさんが、ご飯ピザ・豆腐白玉・パリパリサラダの3品に挑戦。ミックスベジタブルとほかの材料を混ぜ合わせるだけのご飯ピザには塩こんぶを入れると旨みが引き立つこと、白玉は砂糖をひとつまみ加えるとかたくならないなど、学習しながら楽しく調理しました。

「子どもが料理に興味があるので、また参加したい」というお母さんや、「一食一食で考えるより2～3日のトータルでバランスを考えるほうがストレスがないでしょう」という先生のアドバイスにほっとしたお母さんもいたようです。

秋ごろには『パパ企画』も考案中。今後もさまざまな角度から企画を考えていきます。

「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！

Q：野菜には複数産地が記載されているものがあります。産地別に注文したいのですが。

A：野菜の産地別企画は、現状でも野菜全体の30〜40％あります。ただし、青果物の生育は地域ごとに天候や病害などで日々収穫量が増減するので、東都生協では商品を安定的にお届けするために、同一品目を複数地域で栽培することでリスク分散を行なっています。これは生協の仕組み上、今後も必要と考えています。明らかに地域・作り手・作型が違うもの（「登録高原露地トマト」や「北のトマト」、"○○さんの"が付いた商品）については個別にご案内する場合がありますが、複数産地化を行っている品目では品質の統一に主眼を置いていることをご理解ください。しかし、産地別野菜への要望もありますので、今後、組合員・生産者ともに支持される形態の可能性を模索していきます。

Q：福島の牛が各地に移送後、国産牛として販売されているようです。東都生協は大丈夫でしょうか。

A：東都生協の精肉は、すべて指定農場の産直肉です。出荷された原料は伝票管理され、東都生協に納品されるまで流通履歴が確認できます。さらに年1回、履歴確認も実施していますので、安心してご利用ください。ご指摘の件ですが、一般流通（スーパーなど）でも精肉（挽肉を除く）には個体識別番号が表示されていますので、牛の出生年月日、雌雄の別、母牛の個体識別番号、種別、飼育場所の履歴が検索できます。

Q：沖縄パインアップルハワイ種を注文したのに、ボゴール種が代替えで供給されました。お知らせはありましたが、違う品種を供給するのはおかしいと思います。

A：沖縄県石垣島では冬季から気温が上がらず、パイナップル全体の生育が遅れ、本来ハワイ種を収穫できる時期がボゴール種の旬となってしまいました。「欠品で届かないのは困る」というご意見もあるため、お気に召さない場合の返品も前提とした代替対応を行っています。どうかご理解ください。

Q：放射能測定の検体数をもっと増やしてほしいです。

A：検査は対象食品をミキサーにかけ粉砕した後、1kgビーカーに量り取り、分析装置で測定します。諸作業を含め、測定には1検体約2時間かかるので、1日5検体程度が限度です。測定時間を30分程度に短縮すると、例えば50ベクレル以下は検出できないなど限界が出てきます。検査数を優先している自治体もありますが、東都生協では時間をかけて、放射性ヨウ素131、放射性セシウム134／137を、それぞれ約1ベクレル単位で測定しています。ただ、事態が急変し、短期間で多種商品の検査が必要になった場合、「数」を優先することも想定しています。なお、東都生協は福島第一原発事故発生から7月7日までに、のべ347検体の残留放射能検査を実施しました。ほぼ同じ時期、全国行政機関の検査数が延べ約6,800検体ですので、東都生協の検体数は決して少ない数ではないと思います。

Q：ミヨシ石鹸の無添加白い石けんを愛用しています。包装のビニール袋がかたくて破りにくいので改善をお願いします。

A：ご提案については、現在、袋両端のギザギザカットを止め、切り口を付けることを検討中です。石けんの形状も変更して、袋を開封しやすく、使いやすくしますので、リニューアルまでもう少しお待ちください。

Q：びんケチャップの容器は細長く口も小さいため、ティースプーンしか入らず、量が少なくなると出しにくいです。びんの形を変えられませんか。

A：ケチャップびん容器の形の変更は難しいのが現状です。別形状にすると生産ラインで別途充填機材の導入が必要となり、膨大な設備費用がかかってしまうからです。また、びんは衛生上の配慮から通常の大きめのスプーンが入らない形状になっています。内容量が少なくなったときは、ふたを閉めたまま逆さにしてびん底の角を手のひらでたたいたり、少量のトマトジュースもしくは水を入れると最後まで使うことができます。

おたより Cafe

クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

若いころと違って一層、「食」の大切さを実感しています。いつも自分の好みの安心なものを手に入れられ感謝です。
越谷市　今井和子

東都生協のトマトケチャップは本当においしい。たまに市販のを買うとその違いがよく分かります。
足立区　中川典子

友人とお好み焼きパーティーをしました。みんな「ひたち野穂の香卵」の「レモンイエロー」に感動して写真撮影、レンジでチンの栗かぼちゃも「おいしい！」とおかわり…お好み焼きも自慢の野菜とかその豚でヘルシー＆ジューシー！ ケチャップ、マヨネーズなどに至るまで解説＆宣伝しました！
新宿区　井上えみ

今年は、東都生協で買ったトマトとビルベリーの苗が頑張って実をつけています。ビルベリーはどんな味がするのか…楽しみです！
足立区　桑子博子

なるべく国産、あるいは地元で採れるものを買うようにしています。安全な食べものを見極められる目を持てるように学習をしていきたいと思います。
清瀬市　加藤しな恵

のむヨーグルトを気に入って毎週買っています。また野菜など重いものを届けていただけるので、大変助かっています。
文京区　鈴木正子

『MOGMOG』をはじめて読みました。商品が届くまでをはじめ、目には見えない部分がよく分かり、ありがたさが増しました。「おしえてVOICE」では利用者の声に誠実に応えているのが印象的でした。
さいたま市　長岡節

私にできることは「東北の野菜」を買うことです。また寄付につながるお菓子も買いたいと思います。
葛飾区　高丸美子

こだわりの食べ方　うちのスキスキメニュー　「よく作るトマトメニュー」

小さいころは大事なおかずの一品で、しょうゆをかけて食べました。砂糖をかけておやつにも！
小金井市　星野弘子

1歳3カ月の娘は赤いミニトマトが大好き。野菜室を開けては手を伸ばしています。でもトマトを口に入れた途端に汁と種が飛び出し、娘の周りは汁と種だらけ…それでもその食べる姿はほほえましいです。
世田谷区　青池英子

私は子どものころ、1箱全部丸かじりしたいと言っていたそうです（笑）。
稲城市　髙倉理恵

私は苦手だったトマトを、高校から「美容！？」のために食べるようになりました。ある日、熟れたトマトをがぶりとした瞬間、中からビューッ！ 洋服と食卓に飛び散り、母からの叱責の声。今もトマトを食べるときは、緊張します。
杉並区　伊藤紀子

MOGMOG 穴埋めクイズ

参考にしてはがきに書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所／氏名（お子さんは学年も）／電話番号／センター・ブロック・班名
- あなたの「ご飯をおいしく食べる」工夫
- 食の未来づくり運動「私にできること（私の宣言）」
- そのほか、イラストや一言コメント・感想など、なんでもどうぞ！

それぞれの問いに答えて、abcdをつなげてください！

❶ 8月下旬から9月下旬の占いの星座はⓐ◯◯◯。
❷ 香り高き高価な秋の味覚、◯ⓑ◯◯。
❸ 食欲・読書・芸術の◯ⓒ。
❹ 今年世界遺産登録の東北の地は◯◯◯◯ⓓ。

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」でご紹介する場合がありますが、編集目的以外への使用はいたしません。※おたよりへの個別回答は行っておりません。

締め切りは9月28日（水）の消印まで有効。

あて先	〒156-0055　世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4F　「MOGMOG」係

食の未来づくり運動 私の宣言

食の未来づくり運動
いのちをつなぐ大切な食べものを未来につなげたい

行動目標1	行動目標2	行動目標3
食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう	年に1度は、生産者との交流や生産を支援する取り組みに参加しよう	1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

「もったいない！」から生まれた商品

皆さんは産地を訪問した際、収穫もされずにそのまま畑に放置されている野菜を見たことがありますか？

少し傷があるもの、大きさがさまざまで商品としての価値が下がり、規格外となってしまったもの、あるいはたくさんできたために余剰となったものは、そのまま畑に残されるか安価で市場に出される運命にあるのです。

たとえ、商品としてのレベルに達していなくても大切な食べもの、「なんとかできないかしら…」、組合員のこんな声から東都生協では「もったいないがカタチになった」商品がたくさんあります！

(農)房総食料センターの乾燥ごぼう

ごぼうの皮をむいたり、切ったり、水にさらしたりの手間いらず。お湯で15分戻すだけでとっても簡単。必要な分だけ取り出せて、きんぴらごぼうやサラダ、みそ汁などいろいろな料理に使えます。食物繊維たっぷりのごぼう、食べましょう！

(農)房総食料センターのなすの乱切り(素揚げ風)

「もったいない！」から開発！

乱切りにしたなすに油をまぶしてオーブンで焼いただけのシンプルな食材。ほかの野菜と炒めても良し。中でも一番のオススメはなんといってもマーボーナス。さき〜っとできあがるうえに驚くほどおいしいので、家族みんなが大満足です！

そのほか、千葉のこめ豚と国産さつまいもスティックや冷凍ブロッコリーの茎スティックを使用した中華炒めや野菜スープなど、加工品として姿を変えて、皆さんの食卓に届いています。これも産直商品だからできること。

東都生協は、加工品原材料の野菜にまて国産てこだわっている…そう思ってもらえるとうれしいなぁ〜。

皆さんにできることは…何ですか？

あなたに「できること」を宣言しましょう！　はがきに書いて『MOGMOG　私の宣言』係へ！

かぜのつぶやき♪

産地の苦労をともに背負う

常務理事　風間　与司治

今年1月の新燃岳噴火被害への組合員募金を贈呈するため、中村紀子副理事長や商品部担当の坪山英樹職員とともに宮崎県綾町を6月に訪問しました。商品では、20年以上前から取り扱っている金柑が代表的ですが、昨今は有機農産物がその顔です。

綾町はJAS有機認証制度が施行されるはるか前の、90年のはじめ、「自然生態系を生かした農業の推進を町の条例で宣言」した、有機農業の先進産地です。以来、綾町は地域独自の認証制度による格付けを導入し、有機農業を推進してきました。照葉樹林都市として豊かな自然を背景に持った綾町。そんな有機の里づくりから生まれた農産物には、〝基準を守りました〟という証である「JAS有機農産物マーク」では表現しきれない地域の理念や生産者の思想がぎっしり詰まっています。今後、安全・安心商品というだけではなく、地域や生産者と共感・共鳴できる有機農産物として支持が拡大していくことを願っています。

きんかん栽培のハウスにて
右が風間常務、左がきんかんの生産者児玉隆一さん

綾町の人口はこの10年間7,500人前後を維持しており、住民にとっても魅力的な地域であることが伺えます。今回も宿の近くの小さな渓谷でホタルがいっぱい飛び交う光景を見ました。最盛期には屏風絵のようだそうです。

自然豊かな綾町のすぐそばにある新燃岳は今は安定していますが、噴火直後はハウスや露地の畑に灰が降り、その処理に大変苦労されたそうです。農業は天候や自然災害と常に隣り合わせですが、生産者の苦労をわがことのように思って支援を惜しまない東都生協組合員を私は誇りに思います。綾町長、農協組合長からも感謝の意が示され、募金は組合員とのきずなを深める交流企画などにもいかしたいとのことでした。

商品の取り引きだけではない、都市と農村との共生がさらに一歩深まることを期待したいと思います。

新燃岳降灰対策支援見舞金贈呈
〜東都生協からの贈呈〜

組合員から寄せられた新燃岳被害支援募金6,025,000円をお渡ししました。

インフォメーション

理事会報告(抜粋)

《2010年度第18回定例理事会　2011年6月2日より》

【審議事項】
総代選挙管理委員の追加指名確認の件

●2011年度総代定数確認の件 ●2011年4月度決算概況報告●各部署業務報告●洗びん事業関連報告●組合員活動委員会報告●商品活動関連報告●東日本大震災で被災した取引先および被災地への2011年度支援計画の件

【報告事項】
●東都生協男女平等参画推進の進捗状況に関する評価報告の件●㈱東都ライフサービスへ取締役派遣に関する件

《2011年度第1回定例理事会　2011年6月9日より》

【審議事項】
●2011年度における理事長、専務理事ほかの互選および代表理事選定の件●2011年度役員報酬検討委員会設置と委員委嘱の件●2011年度理事会等の開催日程確認の件

【報告事項】
●2011年度における組合員常任理事の役割分担の件●2011年度理事会設置委員会委員および委員派遣に係わる関係団体等確認の件

今後の定例理事会日程予定
9月22日(木)、10月20日(木)、11月17日(木)

MOGMOG レポート

三陸牡鹿表浜への支援活動をすすめています

2009年、東都生協とともに「三陸魚つきの森・植樹協議会」を設立した宮城県牡鹿半島の宮城県漁協表浜支所と(株)マルダイ長沼は、東日本大震災で大被害を受けました。東都生協では6月15日、石巻市小渕浜地区にて炊き出し支援を実施。東都生協組合員・役職員、(株)コープミート千葉、(有)匝瑳ジーピーセンター合わせて11人が、午前9時から(株)マルダイ長沼や漁協の協力も得て準備し、豚肉の蒲焼丼やサラダなど5品400食を用意しました。

現地の皆さんは正午前から次々に会場に来られ、その場で食べたり、家族の分を抱えて帰ったり…と午後1時過ぎにはすべて終了。「丼物がおいしかった。久しぶりに肉を食べた」「ミニトマトが、すっごくおいしい!! 生野菜がうれしい」と喜んでいただきました。

なお、要望を受けて5月には半袖Tシャツ1,000枚、この日は夏物靴下1,000足を漁協組合員と家族、(株)マルダイ長沼従業員や地域住民の方にお届けしました。今後も、組合員の皆さんからお預かりした東日本大震災支援

募金を活用しながら、継続して支援活動に取り組んでいきます。(関連記事6ページ)

東日本大震災支援募金についての中間報告

東日本大震災被災地への支援募金は、8月16日現在、総額73,991,149円に達しました。ご協力ありがとうございました。

お預かりした募金の活用

1 日本生協連に30,000,000円を送金しました。日本生協連は、全国生協からの支援金を取りまとめ、被災状況に即して案分し被災各県の義援金口座に随時送金しています。

2 被災した東都生協の取引産地・メーカー70件に32,540,000円を右記の基準によりお見舞金として配分しています。

被災状況	件数	1件当たり見舞金額
工場全壊など被災状況が甚大な取引先	18	150 万円
上記で6月1日現在廃業の意思表示をしている取引先	1	50 万円
被害があり、6月1日現在稼動できていない取引先	13	30 万円
被害があり、供給再開(一部再開含む)できている取引先	38	3 万円
合計	70	3,254 万円

3 支援物資の調達費用として599,256円。現地からの要望に基づく支援物資の調達に役立てています。

最終的な募金総額とその活用については、あらためてご報告します。
募金については、今後も組合員活動情報紙「ワォ」やホームページでお知らせしていきます。

このほかの募金は引き続き被災地支援に役立てていきます。

東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど

"ほっとはんど"は、助け合いの精神に基づき、手助けを必要とする組合員への家事援助活動を行っています。

◇活動内容：保育、料理、掃除、洗濯など、誰にもできる家事援助
◇活動時間：月曜日〜金曜日 午前9時〜午後5時
◇活動地域：都内全域
◇依頼内容や地域によりお応えできない場合もあります。ご不明な点はお問い合わせください。パンフレット請求可。
◇年会費：1000円　返金不可。会のしくみをご理解のうえ、お申し込みください。
◇希望の会員種別のコードをOCR注文書の特別企画品注文欄に記載してください。

援助をする会員登録コード	365955 で 1	です。
援助を受ける会員登録コード	365963 で 1	です。
賛助会員登録コード	365971 で 1	です。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】
電話 03-5374-4748

6月のわたしたち

2011年6月20日現在 ※[　]内は前年比

組合員数	230,784人	[100.3%]
加入	6,585人	[81.8%]
脱退	4,354人	[80.0%]
総事業高	9,162,385千円	[100.5%]
共同購入事業	8,856,813千円	
店舗事業	57,265千円	
弁当配食事業	2,315千円	
生活文化事業	55,403千円	
その他事業	190,589千円	
出資金	7,012,364千円	[99.6%]
一人あたりの出資金	30,385円	[99.3%]

HELLO 編集後記

9月になると、残暑の中にも少しずつ秋の気配が漂い、暑かった夏を名残惜しく感じます。

さて、東日本大震災から6カ月が経ち、私たちの生活や考え方は大きく変わり、いまだに試行錯誤が続いています。

今回の特集「私たちに今、できること」では、環境や防災などをテーマに、個人や東都生協の活動の中で取り組める工夫やアイディアを追求しました。心配された電力消費量も、夏の山場を超えて少しひと安心。ただ、今後も「節電」「防災」という言葉は、頻繁に登場するでしょうから、特集が何か一つでも参考になれば幸いです。

商品ページの「新米」は、東都生協が取り組んでいる「関東を応援しよう！」から、千葉県の(農)房総食料センターを取り上げました。新米をおいしく食べて産地を応援し、さらに「食の未来づくり運動」にもつなぐことができる…皆さんもぜひご協力ください。

(S・O)

高齢者の被害が増えています！

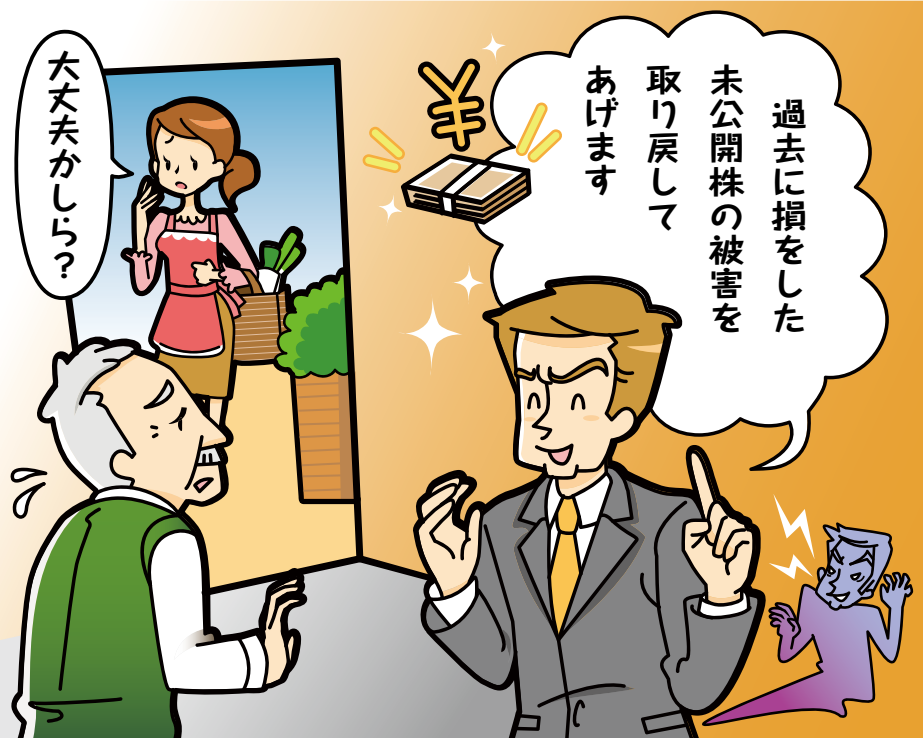
「未公開株の二次被害」

「過去に損をした未公開株の被害を取り戻す」という勧誘にはご注意を!!

自宅への電話や訪問で勧誘される、未公開株の二次被害が増えています。「過去に損をした未公開株の被害を取り戻してあげる。そのためには、お金が必要」などと持ちかけられて契約したものの、お金だけを取られ、業者と連絡が取れなくなった、という相談が多く寄せられています。

⚠ 少しでも被害を回復したい、という心理につけ込んだ悪質な手口にはご注意ください。

業者の誘い文句

- 過去に損をした未公開株の被害を取り戻してあげます
  → 「被害回復のため、弁護団を結成する手数料を払ってほしい」
- あなたがお持ちの未公開株を買い取ってあげます
  → 「かわりに、値上がり確実な別の会社の未公開株を買ってほしい」

イラスト／urazou

対策ポイント

- 「絶対にもうかる」、「値上がり確実」という甘い話は信じないようにしましょう。
- 損したものは、簡単には取り戻せません。契約は、周りの方とよく相談し、一人では判断しないようにしましょう。
- 未公開株にかかわる被害相談の85％以上が60歳以上の高齢者です。業者の説明を信じて、被害の認識がない高齢者も多いため、周りの方の見守りが重要です。

周りの方の見守りや声かけが高齢者の被害を防ぎます。
ご家族やホームヘルパーなど周りの方は意識して高齢者を見守りましょう！

高齢者の消費者被害のご相談は
「高齢者被害110番」
☎**03-3235-3366**［受付時間 月～土：9時～16時］

ホームヘルパー、ケアマネジャーなど
高齢者の身近にいる方からの通報・お問い合わせは
「高齢消費者見守りホットライン」
☎**03-3235-1334**［受付時間 月～土：9時～17時］

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階　※日・祝・年末年始はお休みです

東京都消費生活総合センター　**土曜日も相談できます**

このページは、東京都と東京都生活協同組合連合会の協働事業により掲載しています。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより
第360号　9月10日発行
発行人/庭野吉也　編集責任/東都生協だより編集委員会
ホームページアドレス　http://www.tohto-coop.or.jp

今月の表紙
みずみずしい果肉がおいしい和梨。「豊水」のように果皮が茶色い種類は赤梨。「二十世紀」のように果皮が緑色の種類は青梨と呼ばれています。保存する際は、水分の蒸発を防ぐためにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。なるべく早くお召し上がりを。

東都生活協同組合
〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階　TEL 03(5374)4750(代)

お問い合わせ　組織運営部
☎ 03(5374)4756
月曜～金曜：午前9時～午後5時
E-mail　kumikatsu@tohto.coop